

Comment étirer les membres inférieurs ?

Les mollets :

Se mettre en appui sur une marche les talons dans le vide, rester en posture 20 secondes relâcher 20 secondes puis recommencer 3 fois.

Les ischio-jambiers : muscles arrière de la cuisse

Se mettre allongé sur le dos au sol.
Tendre une jambe au sol.
Prendre sa 2e jambe dans ses mains au niveau des genoux et tendre sa jambe le plus possible pendant 20 secondes puis relâcher.
Faire la même chose avec la seconde jambe.
3 fois de suite pour chaque jambe.



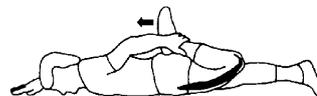
Variante :

Allongez vous au sol les bras le long du corps.
Placez vos membres inférieurs à 90° degrés contre un mur.
Restez en posture quelques minutes



Les quadriceps : muscles avant de la cuisse

Se mettre allongé sur le ventre
Attrapez vos chevilles en pliant vos genoux
Restez en posture 20 secondes.
Relâchez puis recommencez 3 fois de suite pour chaque coté.



Variante :

Mettez vous debout en pliant vos cuisses vers l'arrière
Attrapez vos chevilles.
Restez en posture 20 secondes.
Relâchez puis recommencez 3 fois de suite pour chaque coté.

